



Módulo de autoaprendizaje N°14
Tema: Fundamento de bote, pase y dribling.

Objetivo	Fortalecer los fundamentos de bote, pase y dribling en el básquetbol, a través preguntas y ejercitación de actividades orientada al deporte, para desarrollar una mejora en la técnica y habilidades.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Fundamento del Pase

El pase es el fundamento técnico del baloncesto que relaciona a los integrantes del equipo, el fundamento socializador. En todo momento se debe reclamar buena calidad en la ejecución de los pases y que todos los integrantes le den la importancia que realmente tiene este fundamento. En base a esto, vamos a detallar los tipos de pases en el baloncesto.

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos (pasador) transfiere el control de la pelota a otro (receptor). Se necesita una acción coordinada de ambos jugadores para que exista calidad en este gesto ya que es necesario que haya una buena recepción para que exista un buen pase.

Detalles a tener en cuenta

- Dominar ambas manos con un buen equilibrio corporal.
- Mover los pies orientándolos en dirección al pase para acompañar el gesto de las manos, le da más fuerza y precisión.
- Extensión completa de los brazos y golpe de muñecas (da fluidez).
- Usar fintas de pase para engañar a los oponentes no advertir con la mirada.
- Practicar diariamente todos tipos de pases no solo en forma de ejercicios sino en formas jugadas.
- Pasar rápido cuando la pelota va ascendiendo (mayor velocidad).
- Buscar buenos ángulos de pase.

Fundamento del Bote

Se debe botar sólo cuando exista necesidad de hacerlo, jamás se debe agotar el bote inútilmente, pues si lo hago estaré facilitando la labor defensiva.

Botar con la máxima seguridad posible: no desproteger el balón en ningún momento. Esto quiere decir que no se debe botar en zonas de riesgo cuando no se tiene el dominio suficiente para ello y cuando no hay seguridad de que se es capaz de conservar la posesión del balón.



Se debe mantener una posición y postura adecuados: flexionados y preparados para enlazar con otras acciones, reaccionando de forma rápida. Es decir, hay que botar en zonas donde sea fácil enlazar con progresión directa hacia canasta o con pase al compañero. Se tiene que botar con la máxima amplitud visual posible. Por eso el reverso se debe de utilizar como último recurso. Aunque me vea obligado a botar de espaldas, la cabeza debe de estar lo más frontal posible. Y se debe de buscar la máxima profundidad posible. Botando en profundidad es cuando voy a provocar la reacción del defensor, pues me acercaré al aro. Ya que cuanto más cercano a nos situemos mayor será nuestro porcentaje de acierto.

Objetivos del bote

En primer lugar, decir, que el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario. A partir de ahí se establece los siguientes objetivos:

- Progresar buscando una mejor ubicación para lanzar.
- Superar un oponente y conseguir lanzar con la menor oposición.
- Para lograr una mejor situación para pasar, ganando ángulo de pase.
- Pasar de pista trasera a delantera para poder pasar rápidamente de la fase de defensa a la de ataque.
- Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.
- Fijar la atención de los defensores.
- Evitar infringir la regla de los 5 segundos.
- Defender la posición del balón.
- Evitar infringir la regla de los pasos.

Actividad nº1: con la ayuda de los módulos y el conocimiento adquirido a lo largo de cada módulo, deberán responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la función del bote?

2. ¿Cuál es la técnica para un buen manejo del bote?



3. ¿Cuáles son los tipos de pases que existen en el Básquetbol?

4. ¿Cuántas posiciones de los jugadores existen en el deporte y nombra cuáles son?

Es un pilar fundamental cuando queremos conocer un deporte, es saber de manera teórica y práctica como se realiza, ya que es muy difícil practicar un deporte sin saber nada de su teoría (reglas, dimensiones, fundamentos, etc.). Al conocer de forma clara cada una de las funciones teórica del deporte, automáticamente las técnicas, habilidades y realidad del juego, van hacer mucho más sencilla de practicar y podrá ser un juego más fluido (sin tantas pausas).

Actividades n°2: Indicadores de realización de actividades:

- Utilizar un balón de Básquetbol o el balón creado por ustedes, para llevar a cabo todas las actividades.
- Realizar las actividades en un lugar seguro, para evitar accidentes.
- Realizar al menos 25 repeticiones por cada ejercicio o mantener el tiempo de ejecución (realizar el ejercicio) durante 2 minutos por cada ejercicio.
- Debe existir hidratación durante la práctica de los ejercicios.

Actividades	Variantes (más actividades por realizar)
Se ubicarán sentado en el suelo con el balón creado y deberán realizar pequeños botes sin perder en control, primero se realiza con la mano derecha y después izquierda.	-Cuando se realiza el bote, debe cambiar las direcciones, adelante, atrás, diagonal, etc. -Realizar botes de progresión bajo la rodilla y luego a la altura de la cadera.



Se ubicarán materiales en una hilera y tendrán que pasar realizando zigzag en la acción de bote solo con la mano derecha ida y vuelta. La distancia de la hilera debe ser de 6 metros.	-Realizar el ejercicio con los ojos cerrado. -Realizar el ejercicio en retroceso (caminado hacia atrás).
Se ubican frente a una pared, en donde, deberán realizar los distintos tipos de pases en dirección a está. A medidas que se vaya dando de forma más fácil, tendrán que aumentar la distancia de un metro de la pared, así sucesivamente hasta llegar a 5 metros de distancia realizando el pase de pecho.	-Cambiar los ritmos de velocidad, primero lento y luego aumento la velocidad.
El estudiante se ubica sentado en una silla frente a una pared, con el balón en ambas manos, en el cual, deberán realizar la acción de los distintos pases hacia una pared, atrapar el balón, correr alrededor de la silla en dos oportunidades (2 vueltas), volver a tomar asiento y realizar nuevamente la ejecución.	-Deberá ir ubicando la silla cada vez más lejos de una pared.
Apoyado sobre la pierna derecha, deberán realizar saltos laterales en varias ocasiones, adelante, atrás, derecha e izquierda, para luego lanzar en dirección a un aro o tarro. Hacer lo mismo sobre la pierna izquierda.	-Deberá ir ubicando la el tarro cada vez más lejos de donde está ubicado el estudiante.

Con el siguiente link podrán conocer y practicar una variedad de ejercicios desde sus hogares con el fin de mejorar las técnicas y habilidades del Básquetbol, siempre siguiendo las indicaciones de realización de actividades:

Video n°1 https://www.youtube.com/watch?v=6h_GA0cCU0I (se puede crear la escalera de coordinación con cinta adhesiva).

Video n°2 <https://www.youtube.com/watch?v=fHo01ivXrQU>

Video n°3 <https://www.youtube.com/watch?v=-oIvwi-E2N4>

Autoevaluación: A través del siguiente icono podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de exigencia en este módulo, por cada indicar.



Indicador	Emotición
Responde correctamente la pregunta señalada en la actividad n°1	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°1	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°2	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°3	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°4	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°5	



Cual fue tu logro alcanzado en la ejecución de los ejercicios planteados en el video n°1	
Cual fue tu logro alcanzado en la ejecución de los ejercicios planteados en el video n°2	
Cual fue tu logro alcanzado en la ejecución de los ejercicios planteados en el video n°3	

Solucionario

Actividad n°1

1. Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarse por el campo con el balón, el jugador necesitará botarlo. El hacer uso de ambas manos para botar nos permitirá desarrollar los recursos más adecuados para cada situación, así como desplazarnos en la dirección deseada y también para efectuar protección del balón.

2. Cuerpo semiflexionado los pies separados a la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota. Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben acariciarlo, y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendrán mayor control. El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control.

3. El pase en Baloncesto es la acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor). Constituye uno de los fundamentos básicos de este deporte. Pase de pecho, pase pique, pase sobre la cabeza, pase de beisbol y pase por detrás de la espalda.

4. Existen 5 posiciones dentro de la cancha y son las siguiente:

- **Base:** Es la figura de estatura normalmente más baja, encargada de subir la pelota hasta el campo contrario y dirigir el ataque de su equipo, transmitiendo el sistema de juego. Se aprecian sus asistencias y puntos conseguidos. En defensa, deben tratar de impedir que suba el balón del base contrario, tapando líneas de base y recogiendo rebotes largos.
- **Escolta:** De estatura más baja, por lo general, con cualidades de rapidez y agilidad. Su función es sumar puntos en su equipo, mediante tiros de calidad y buena capacidad para encestar.
- **Alero:** Su altura es intermedia y ejecuta un juego con equilibrio entre la fuerza y los tiros. Debe controlar su velocidad, teniendo en cuenta su altura, para realizar buenos tiros de tres puntos y poder entrar hasta debajo del tablero contrario. Su especialidad ha de ser el contra ataque.
- **Ala-Pivot:** Se encarga de mantener la mayoría de puntos en el poste bajo, sin descuidar que en algunos casos puede realizar también tiros efectivos. Su función es ayudar a la figura del pivot, para evitar el juego interior del otro equipo, cerrando los rebotes.
- **Pivot:** Corresponde a los jugadores con más altura, agilidad y fuerza de cada equipo; deben aplicar estas características cerca del aro, para abrirse hacia afuera y tirar el balón, así como para recoger rebotes cortos en defensa, intentando evitar el juego interior del otro equipo. También deben taponar la entrada de jugadores exteriores.